

ENKLE OPPSKRIFTER VED KETOGEN DIETT

Enkelt og godt med KetoCal



KetoCal er registrerte næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn. Kun for pasienter som har blitt foreskrevet KetoCal av sin lege. Rådfør deg alltid med helsepersonell dersom du bruker Nutricia sine ernæringsprodukter som en del av en oppskrift, da varmehandling kan endre næringsinnholdet i produktet.

OVER NATTEN GRØT (KJØLESKAPSGRØT)

.....

Dette er en mild og smakfull grøt som kan varieres ved å tilsette for eksempel kanel, vaniljepulver eller kardemomme. Ønsker du en løsere konsistens kan du redusere mengden FiberHusk noe.

1 porsjon

15 g hampfrø uten skall
10 g mandelmel
3 g chiafrø, gjerne hvite
1-2 g FiberHusk (malt psylliumskall)
60 g KetoCal 4:1 LQ
15 g fløte (37% fett)

6 g rapsolje

Du kan også tilsette smak med vaniljepulver, litt kanel eller søtningsmiddel.

Topping

et par bringebær, 1-2 ts ristet kokos eller samme mengde sukkerfri sitronkrem

SLIK GJØR DU:

1. Legg alle tørre ingredienser i et lite glass, for eksempel et lite syltetøyglass med lokk som du kan spise fra.
2. Tilsett flytende KetoCal, fløte, rapsolje og eventuelt krydder og rør godt slik at alt blandes.
3. La stå i kjøleskapet i fire timer eller over natten.
Server med god topping.



Oppskriften (inkludert bringebær på toppen) gir:			3:1
Næringsinnhold	kcal	360	
Fett	g	34,5	
Protein	g	9	
Karbohydrater	g	2,5	



FROKOSTMUFFINS

.....

Frokost eller snackmuffins. Server som de er eller med en klatt pesto eller aioli.

7 muffins à 32 gram

35 g mandelmel
30 g KetoCal 4:1 pulver nøytral
0,75 ts bakepulver
30 g revet ost (27 % fett)
1 egg (55 g)
30 g rapsolje
50 g crème fraîche (35 % fett)

Muffins til kaffen?

Tilsett 5 g kakaopulver (20-22% fett) og 2 ss sukrin. Ellers følg oppskriften, inkludert osten.

SLIK GJØR DU:

1. Forvarm ovnen til 175 °C.
2. Bland de tørre ingrediensene.
3. Tilsett ost, egg, olje og crème fraîche og rør sammen til en jevn røre.
4. Fordel røren i smurte muffinsformer, gjerne laget av silikon.
5. Stek midt i ovnen i ca. 10 minutter eller til muffinsene har fått fin farge og føles gjennomstekt.

Hele oppskriften gir:			3:1
Næringsinnhold	kcal	1030	
Fett	g	100	
Protein	g	27	
Karbohydrater	g	6	
En muffins gir:			
Næringsinnhold	kcal	150	
Fett	g	14	
Protein	g	3,5	
Karbohydrater	g	0,9	

SVELER MED KOKOS OG KETOCAL 2,5:1

Små, tykke og myke sveler som blir litt søte i smaken av kokosen. Kan fint fryses. Fungerer det like bra å bruke kokosmel? Nei, det er stor forskjell på fettinnholdet i kokosmel og revet kokos - derfor er det viktig å bruke sistnevnte og blande til en jevn røre.

10 sveler à 23 gram

50 g revet kokos
5 g FiberHusk (malt psylliumskall)
En klype salt
1 egg (55 g)
100 g KetoCal 2,5:1 LQ
ca 20 g rapsolje til steking

Godt til:

1 ss blåbær

Peanøttopping. Bland 5 g usøtet peanøttsmør med 2 g rapsolje og søtningsmiddel etter eget ønske.

SLIK GJØR DU:

1. Bland sammen de tørre ingrediensene.
2. Tilsett egget og flytende KetoCal. Bland til en jevn røre, bruk gjerne en stavmikser.
3. Varm opp en stekepanne, tilsett rapsolje og stek svelene på begge sider.

For å få ned karbohydratmengden til 5 g kan du bytte ut noen kokosflak med blandede hampfrø



Hele oppskriften gir:

Næringsinnhold	kcal	760
Fett	g	73
Protein	g	14,9
Karbohydrater	g	8,5

Halvparten av oppskriften

+ 1 ss blåbær og 2 ts peanøttopping gir:

Næringsinnhold	kcal	430
Fett	g	41
Protein	g	8,5
Karbohydrater	g	4,5



Smaker godt som tilbehør til grøt, pannekaker eller som pålegg.

SUKKERFRI SITRONKREM (LEMONCURD)

Ca. 400 g

1 dl sitronsaft (100 g)
1 dl sukrin
2 egg (ca. 105 g)
3 eggeplommer (ca. 50 g)
50 g smør

Hele blandingen (ca. 400 g) gir:

Næringsinnhold	kcal	670
Fett	g	65
Protein	g	21
Karbohydrater	g	7

SLIK GJØR DU:

1. Varm sitronsaft og søtningsmiddel i en kjele og rør til søtningsmiddelet har smeltet. Tilsett smøret og la det smelte også.
2. Visp sammen eggene (både de hele og eggeplommene) og tilsett sitronblandingens mens du fortsetter å vispe. La blandingen varmes til kokepunktet til den har riktig konsistens. NB! Blandingens må ikke begynne å koke, for da vil eggene koagulere.
3. Avkjøles og helles i et glass, oppbevar i kjøleskapet og server noen teskjeer på grøten, på pannekakene eller som pålegg.



Kjekt å ha i fruseren og ta frem ved behov!



MELLOMBAR MED KOKOS OG KANEL

6 barer à 20 gram

20 g revet kokos
30 g hampfrø
15 g chiafrø
10 g solsikkefrø
10 g KetoCal 3:1 pulver
7 g FiberHusk (malt psylliumskall)
2 g kikertmel
1 ss sukrin
en klype kanel
10 g egg (pisket, både plommen og eggehviten)
23 g kokosolje
5–10 g vann

Hele oppskriften gir:

		3:1
Næringsinnhold	kcal	760
Fett	g	71
Protein	g	17,5
Karbohydrater	g	6,5

En bar gir:

		130
Næringsinnhold	kcal	12
Fett	g	3
Protein	g	1
Karbohydrater	g	

SLIK GJØR DU:

1. Forvarm ovnen til 150 °C.
2. Bland alle de tørre ingrediensene.
3. Tilsett egg, kokosolje og vann og rør sammen til en røre. Form stenger og legg på stekebrett med bakepapir.
4. Stek midt i ovnen i ca. 12 minutter eller til de har fått gyllen farge og blitt faste i konsistensen.
5. Avkjøles og oppbevares tørt, eller i fryseren.

TACOGRYTE MED BLOMKÅLRIS

Å lage ditt eget tacokrydder er ikke vanskelig og vel verdt innsatsen fordi det blir så godt!

1 porsjon

30 g tomat
5 g gul løk
18 g rapsolje
1 ts selvblandet tacokrydder (se oppskrift nedenfor)
2 g tomatpuré
30 g kjøttdeig (14 % fett)
50 g KetoCal 4:1 LQ nøytral

70 g blomkålriss + 5 g smør

Godt på toppen

Fersk koriander (hvis du liker det)
1 ts ristet kokosflak eller ristede hampfrø

Hele oppskriften gir:

3:1

Næringsinnhold	kcal	340
Fett	g	32,5
Protein	g	7
Karbohydrater	g	3,5



SLIK GJØR DU:

1. Del tomatene i terninger og hakk løken fint.
2. Varm oljen i en panne og la tomat og løk steke sammen på middels varme i noen minutter. Tilsett tacokrydder og tomatpuré og la steke en stund til slik at alt blander seg og smakene får tid til å utvikle seg. Tilsett også kjøttdeigen slik at alt brunes.
3. Hell i KetoCal 4:1 LQ og la det småputre i noen minutter. Smak til med pepper og eventuelt litt salt (ikke sikker på at det er nødvendig siden det er salt i tacokrydderet).
4. Server med kokt blomkålriss blandet med 5 g smør.



Tacokrydder:

Bland sammen
1 ss chilipulver
1 ts løkpulver
1 ss malt spisskummen
1 ts paprikapulver
1 ts smuldret, tørket oregano
1 ts sukrin
1 ts salt og 0,5 ts pepper

KetoCal – hjelp og støtte for å gjennomføre diettbehandlingen

KetoCal brukes ved ketogen diettbehandling. KetoCal inneholder en høy andel umettet fett samt kostfiber, noe som kan være vanskelig å få i seg tilstrekkelig av ved ketogen diett.

KetoCal kan drikkes som den er, brukes i matlaging og baking, og til sondeernæring. KetoCal er ernæringsmessig komplett og skal brukes i samråd med klinisk ernæringsfysiolog eller lege.

KetoCal finnes både som flytende og i pulverform.

KetoCal kan brukes for eksempel som måltidsdrikk, som mellommåltid eller for å erstatte et helt måltid. KetoCal i pulverform er raskt og enkelt å blande, for eksempel i en shaker. Pulveret blandes med vann, ristes og er deretter klart til å drikkes.

KetoCal-pulver kan også brukes i matlaging og baking – du finner flere oppskrifter på nutricia.no/ketogen-diett.



Vil du vite mer om ketogen diett? Gå inn på nutricia.no/ketogen-diett

KetoCal er registrerte næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn.

Nutricia c/o Danone AS

Drammensveien 123, 0277 Oslo

Tlf: 23 00 21 00

E-post: nutricia.amnno@danone.com

www.nutricia.no

NUTRICIA
KetoCal